

Visietoets

Student: Friso Liesker, Howie the Harp Amsterdam, lichting 2018/2019

Datum: 24 april 2019

A. Inleiding: terugblik & beschrijving van mijn proces

Van cliënt.... Toen ik bij Howie startte, had ik best wat trajecten achter de rug. Zoals drie jaar groepstherapie. Daar leerde ik dat ik vooral redeneerde en vergat te voelen. Voelen heb ik dáár geleerd. Aan het begin van de opleiding kreeg ik echter terug dat het “mezelf laten zien” weer wat was ondergesneeuwd. Wat dat betreft was de klas een enorme spiegel voor me: wie ben ik in hun ogen? Hoe functioneer ik? Ik had de neiging om naar binnen gekeerd te zijn. Toch was die kritiek goed omdat die me weer terug bij mijzelf heeft gebracht.

Even goed voelde het ook **ruk**, vooral omdat ik al een aardige stap had gemaakt. Ik ben – mede dankzij de spiritualiteit – nl. veel rustiger geworden: ik kan veel beter omgaan met kritiek. Oók omdat ik véél pijn en de verslavingshel achter me heb gelaten. Ik was ooit journalist maar kon dat vak niet aan, ik werd depressief, verdween in pillen en drank, en crashte *genadeloos*. Die ellende van godverlaten eenzaamheid en afzondering had ik overwonnen. “Howie” gaf me net dat extra duwtje; de vele en groepsopdrachten en presentaties zorgden voor een emotionele reset; d.w.z.: ik ben niet méér gaan voelen, ik durf het nu ook te delen. Ik schaam me niet meer voor mijn kwetsbaarheid; ik weet: het is mijn kapitaal en ik ben niet alleen.

op weg naar... Verder heb ik ontdekt dat de opleiding naadloos aansluit bij mijn spirituele oriëntatie. Van de spiritualiteit heb ik geleerd dat stress als de bron van alle conflicten is. Stress leidt vrij gemakkelijk tot onmin of ruzie en erger. Dat heeft alles met ego te maken. Ons “ik” maken we vaak groter dan nodig of wenselijk. Ontikken is in spiri-land dan ook de kunst. Tot (zelf)bewustzijn komen. Iets wat zeer van belang is bij TA; iedere generatie geeft (zijn eigen versie van) het estafettestokje door van de vorige.

Wat ik nu besef is dat ik ook heb ontdekt wat eigen regie is. In mijn reflectie over de eerste periode van de opleiding schreef ik dat ik ooit dacht dat anderen bepaalden wat ik moest doen. Zij hadden het startpistool dat zei: pang, je mag gaan rennen. Ik wist zelf niet wat ik wilde, ik had geen doel, geen bestemming, ik leefde mijn leven door het uitvoeren van taakjes. En ik at braaf mijn bordje leeg. Dat is niet meer zo; ik heb tegenwoordig heel bewust dat startpistool zelf in handen en ik schiet er ook mee.

Want diverse kwaliteiten en dingen waar ik voor sta, komen voor mij in “het vak” samen: mijn taligheid en analytisch vermogen, de spiritualiteit en een verlangen om mensen d.m.v. mijn ervaringsdeskundige kennis te helpen. Voor het eerst in mijn leven ervaar ik iets als passie in mijn werk en zelfs een soort zendingsdrang, hoe idioot, missionaris- en bekentenisachtig dat in mijn eigen oren ook klinkt.

...professional Ik val dus voor mijn *gevoel* voor het eerst samen met wat ik doe; ik weet wat ik wil, welke kant ik uit wil en welke keuzes bij me passen. Zo heb ik, buiten het curriculum om, drie afspraken gemaakt met ervaringsdeskundigen in het veld: wat betekent ervaringsdeskundigheid in hun werk en hoe gaan ze daarmee om? Uit nieuwsgierigheid en omdat ik behoefte heb aan de kennis en ervaring van deze mensen.

Ik besef nu dat ik op die manier mijn eigen toeval – en zelfs toekomst – creëer(de). Dat bleek toen ik op 8 februari op eigen gelegenheid naar het RAAK-festival in Zwolle ging, waar ik zonder speciale missie een workshop bezocht. Tót ik tijdens een voorstelrondje iemand van GGZ-NHN hoorde vertellen dat ze daar op zoek waren naar méér ervaringsdeskundige collega’s. Afijn, ik meldde me, kon meedoen aan een sollicitatieprocedure, werd uitgenodigd voor een gesprek en op 22 maart werd ik gebeld: ik was aangenomen! Inmiddels heb ik mijn contract getekend en werk ik al twee weken bij de Herstelwerkplaats in Schagen! Daarmee kwam een eind aan de zes weken stage bij het Herstelbureau in Amsterdam.

De 3+1 onderwerpen die ik in deze visietoets nader wil uitdiepen zijn: 1) Transactionele analyse, 2) Positieve psychologie, 3) De WRAP – en buiten het curriculum om: 4) *Herstel Ondersteunende Intake – HOI*.

B.0. – Kern: De gekozen onderwerpen

B.1. – Transactionele analyse (TA)

1. Kern in het kort

Even zonder nuance: onze gebreken, psychische kwetsbaarheden, “zijn allemaal de schuld” van onze ouders. Zij zijn (vaak) onze opvoeders en dus (vaak) ons belangrijkste rolmodel. Een deel van die aangeleerde patronen, bijv. frustraties, niet productief gedrag of foute zelfbeelden nemen we onbewust over. En dikwijls geven we onze eigen versie daarvan door aan onze kinderen: als een estafettestokje.¹

2. Waarom voor mij van belang in mijn toekomstige praktijk als ED?

Ik sluit me geheel aan bij [wat John Lennon zei over zijn nummer Mother](#): “A lot of people thought it was just about my parents but it’s about 99 percent of the parents, alive or half dead.” Het geldt inderdaad ook voor mij, omdat ik een moeder had die slecht sliep en die dat afreageerde op mijn broer, zus en mij. Ze noemde mij een *hangoortje* en een *vervelend liedje*. Het bracht me angstige gehechtheid. Mijn vader was een schat maar (mentaal) onbedoeld afwezig. Op de nonnenkleuter- en lagere school kreeg ik vaak straf. Dus mezelf laten zien? Nou nee, liever niet. Mijn gevoel van eigenwaarde was 0,0 en ik had geen idee wie ik was. *Wat heb je nodig?* Weet ik veel?! Als ik kijk naar de dramadriehoek denk ik dat ik vooral zat in de hoek van slachtoffer en in mindere mate in die van aanklager. Wat betreft de vijf manieren om te communiceren, voldeed ik met meest aan AK, het Aangepaste Kind.

3. Hoe wil ik er mee omgaan in mijn werk?

Tallose mensen voelen die fantoompijn van hun opvoeding nog iedere dag in hun interactie met andere mensen. Dat zal voor de meeste cliënten met wie ik bij de Herstelwerkplaats van GGZ-NHN te maken krijg niet anders zijn. Het gaat vaak om gevoelens als: er niet mogen zijn, er niet toe doen, niet goed genoeg zijn. Dat leidt vaak tot destructief en verknipt copinggedrag, in allerlei variaties. En dat kan heel ver gaan. Ik denk dat de dramadriehoek een goed instrument is om cliënten te helpen inzien welke (ego)posities ze kiezen in hun contacten, en dat die rollen posities uitwisselbaar zijn. Bij elke ego-positie hoort weer een communicatiestijl. TA kan zo dus helpen bij het bewust worden van communicatie.

Een ander aspect waar ik naar zou kijken is het feit dat er bij TA vaak sprake is van “openstaande rekeningen”. En dat het dus van belang kan zijn om te laten zien hoe dat van generatie op generatie door kan werken. Dat het geen zin heeft om in de pijn en het verwijt blijven hangen. Maar dat je vooral moet onderzoeken hoe je jezelf kunt helen. Dat kan extreem ingewikkeld zijn want die pijn zit op het diepste niveau. Ik ken iemand, tegen de 80, die zijn (overleden) ouders niet kan vergeven. En hij zoekt nog steeds naar antwoorden. Die pijn is bijna zijn bestaansrecht en identiteit geworden. Voor sommige andere mensen is er maar één weg: breken. Dus hoe ga ik er mee om? Er is geen panacee; proberen de cliënt te helpen om daarin een zo positief mogelijke weg te vinden die het best bij hem of haar past. Voor zinvolle omgang is er denk ik minimaal één volwassene nodig. Net als het verleden het verleden kunnen laten. Anders blijft het een spel van wijzen, verwijten, openstaande rekeningen en oude koeien.

4) Hoe heb ik de cliëntrol afgelegd, wat neem ik mee als ervaringsdeskundige?

Dat is een paar jaar geleden. Viel dat samen met het stoppen met mijn rol van journalist, het vak dat me heeft gesloopt? Dat zou zo maar kunnen. Ik heb de journalist verzopen in de pillen en de drank, met al het lood dat hij in zijn hart, hoofd en schoenen met zich meedroeg. En ik heb hem teruggetrapt als hij weer naar bovenkwam. Ik denk dat ik me mede daarom van het gekwetste kind, dat steeds maar niet voldeed, heb kunnen bevrijden. Ik weet beter wie ik ben, voel meer innerlijke vrede. Ik heb de goedkeuring van mijn ouders niet meer nodig omdat ik mezelf heb geaccepteerd, al zal daar altijd nog wat te winnen blijven.

Dat was een lange weg. Voortdurend zelfonderzoek. Maar ik heb geen openstaande rekeningen meer! Ook geen gevoel meer van “moeten voldoen aan verwachtingen”. Ik ben meer dan ooit mijn eigen bron. Ik zie mijn ouders

¹ Sommige mensen dragen het vaak zelfs over aan hun huisdieren.. Slaan, blaffen, commanderen. En die worden dan vals, rara, hoe blaft dat? Hondenfluisteraar Cesar Millan pakt niet voor niets eerst het gedrag van de baasjes aan voordat hij de honden aanpakt.

al een aantal jaren niet meer als mensen die me *beperken* – al zie ik mijn vader nog steeds als een norm, een voorbeeld, niet autoritair wel een autoriteit. Hij oordeelde eigenlijk bijna nooit en sprak weinig maar als hij sprak luisterde iedereen. Hij was een instituut, volstrekt integer en authentiek. Hij was een bron, een intellectueel, een zwaargewicht zonder eigendunk. Dus ja, ik kan nu mijn ouders zien zoals ze zijn; dat ze ook ergens vandaan komen, hun eigen verleden hebben. Hun kwetsbaarheid. En hun pijn.

Ik heb de laatste jaren – óók doordat ik van de middelen af ben – dus weer goed contact met mijn moeder en ook met mijn vader, toen hij nog leefde. Ooit had ik thema's met mijn moeder ("Jij zult je nooit helemaal kunnen geven"). Nu niet meer. Ik ben een volwassene geworden, transactioneel gesproken en naar mijn moeder toe zelfs ook wel de voedende en soms kritische ouder. We kletsen over alles en het is gezellig. Met [mijn vader](#) heb ik de laatste jaren nog heel mooie gesprekken kunnen voeren, op basis van [gelijkwaardigheid](#).

Leerpunten,

Wat ik er vooral voor mezelf van geleerd heb, is hoe belangrijk het is om zelf (in transactionele zin) een volwassen mens te worden. Was ik in een de gekwetst-kindrol blijven hangen, dan was ik nu nog boos op – in ieder geval – mijn moeder geweest. Verder heb ik geleerd hoe ongelooflijk belangrijk het is om weer echt naar mijn eigen gevoel te kunnen luisteren. Naar wiens stem luister ik? Wie is er aan het woord? "Dat kun jij toch niet"? Trouw aan mezelf zijn. Mijn eigen bron zijn, m'n eigen kompas; er is maar één persoon die kan zeggen wat jij nodig hebt: jijzelf. *Ikzelf*. Wat is je kracht? Empowerment. Dat is ons aller proces, dus ook daar wil ik mensen helpen om tot inzicht te komen. Compassie. Oordeelloos. Open vragen.

B.2. – Positieve psychologie (PP)

1. Kern in het kort

PP kenmerkt zich door een paar korte, maar krachtige principes: Zoals: zoek naar wat *deugt* aan mensen in plaats van wat schort (iemand is niet zijn diagnose). Richtinggevend zijn niet klachten maar krachten. Focus op positiviteit. Van probleem- naar oplossingsgericht denken. Perspectief bieden. Ondersteuning is werken aan hoop, optimisme en veerkracht.

2. Waarom is dit onderwerp belangrijk voor me als persoon? (En nu dus als ervaringsdeskundige?)

Lord knows dat ik hopeloosheid gekend heb. Ik heb decennialang afgezien in een verkeerde carrière en ging daarin langzaam kapot. Ik kon wat ik deed maar had er geen plezier in; ervoer vooral stress. Ik verloor mezelf en zocht een uitweg in pillen, later drank. Ik zag en had geen perspectief, had geen idee van mijn krachten en kwaliteiten. Ik isoleerde mezelf. Mijn enige focus was scoren.

3. Wat ga ik met dit thema (PP) doen in mijn werk? Hoe is het voor mij van belang in mijn werk?

Het gaat bij PP vooral om hoop. Hoop doet leven. Hoop verloren, al verloren. Het raakt aan de kern van ons beroep: we zijn hoopverleners. Veel van onze cliënten zijn mensen die op de één of andere manier iets van de verbinding met zichzelf en hun omgeving hebben verloren. Ze zijn vaak hun focus kwijt, hebben geen goed beeld van wat ze zelf kunnen doen en wat hun kwaliteiten zijn.

Ik wil in mijn werk dus positiviteit inbrengen, meegeven, want vanuit de oude psychologische benadering lag het accent veelal op je beperking, op je diagnose. Dat houdt je klein een tobberig. Het maakt iemand tot patiënt: ik mankeer wat. Vandaar ook het basisidee van PP-grondlegger Martin Seligman: zoek naar wat deugt aan mensen in plaats van wat er aan ze schort.

Ik wil in mijn gesprekken daarom de nadruk leggen op hoop, optimisme en veerkracht. Cliënten komen niet omdat ze een probleem hebben maar omdat ze vastgelopen zijn. Wat ik wel een mooie vind is: Hoop is niet wat je hebt maar doet. Een inzicht om aan de cliënt te geven. Hoop (kunnen) hebben is in zekere zin een attitude, iets waarin je een actief aandeel hebt. Je moet je boterham zelf smeren. Het valt in de categorie: "Leven is het meervoud van lef". Het is niet iets wat je voor een ander kunt doen.

Het doet me ook denken aan CGT, cognitieve gedragstherapie; Het is niet wat je overkomt maar hoe je er mee om gaat. Je kunt wel wijzen naar de wereld maar die lost het niet voor je op. Klinkt overigens ook als een opdracht voor je houding t.a.v. Transactionele Analyse met alle opgedrongen negatieve zelfbeelden en noties – sterker, de taaie werkelijkheid is dat je het überhaupt in dit leven zelf moet zien te rooien! *With a little help from your friends.* Want dat is ook een boodschap van de hoopgever: je bent niet de enige.

Maar als je diep zit, is het lastig om dat alles zelf te bedenken, te voelen en óók nog eens te leven. Dan kan een methode als ZST behulpzaam zijn; het in kaart brengen van je **Zegeningen, Successen en Talenten** – zowel de grotere als de kleinere!

4. Hoe bracht me dat van cliënt naar ervaringsdeskundige?

Mijn persoonlijke *learning* is dat de kruik zolang te water kan gaan tot hij barst. Ik kon pas veranderen toen ik inzag hoe destructief mijn gedrag was en dat de nadelen daarvan groter waren dan de voordelen. Maar dat was een inzicht dat ik al vóór de opleiding had. Nu ik verder ben, zie ik heel scherp het verschil tussen dag en nacht; de negatieve, zwart-sinistere en cynische werkelijkheid van de verslaafde die geen andere meester kent dan De Middelen. Verslaving had mij ontwapend. Beroofd van regie: wat heb ik (*werkelijk*) nodig? Geloof, hoop, vertrouwen. In Mezelf. Toen ik stopte met alles, verbrak ik de ketenen. Ik kon inzien dat die middelen hoopremmers waren. Krimfolie. Nu ik met een helikopter boven dat doolhof wiek, kan ik zien dat de mist zich enkel en alleen tussen de muren bevindt. Daarbuiten en daarboven is de zon. En daar is alles mogelijk wat ik met de mij gegeven kwaliteiten kan realiseren. Een opleiding volgen, een nieuwe carrière starten. Die ervaringen neem ik mee en kan ik delen en daardoor vermenigvuldigen. Hoop is niet wat je hebt maar doet. Daarom is het (her)vinden van je eigen krachten en kwaliteiten zo belangrijk. Wat je zocht, zat altijd al in je. Aan mij als ED om dat terug in het licht te krijgen.

B.3. – Het Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

1. Kern in het kort

De WRAP² bestaat uit zeven onderdelen en is eigenlijk de ultieme *zelfhulpkit* met Gereedschap voor een Goed Gevoel voor iedereen die grip wil krijgen en houden op zijn leven. Je hebt volledig zélf de regie en je bepaalt zélf wat je of wie je wanneer nodig hebt in welke fase om je beter te voelen, en om beter om te kunnen gaan met triggers. De WRAP is dus een heel dynamische *tool*, die je bijv. per week, per dag of zelfs uur in kunt zetten. Of in verschillende situaties. De WRAP leert je vroegtijdig waarschuwingssignalen te herkennen en daarop maatregelen te nemen. Tot en met een crisisplan.

2. Waarom voor mij van belang in mijn toekomstige praktijk?

De WRAP is wat mij betreft een *must have* instrument in je/de ervaringsdeskundige gereedschapskist. Zonder WRAP gaat het niet. Toen ik mijn stage begon, was dat één van de eerste trainingen die werden gegeven. Toen ik mijn sollicitatiegesprek had bij GGZ-NHN werd het me expliciet gevraagd: heb je de WRAP gedaan? Ik kon toen gelukkig zeggen: ja, ik zit er middenin. In de eerste week dat ik bij GGZ-NHN aan de slag ging, paste een collega een stukje uit de WRAP toe op een cliënt: wat heb je nodig om je de komende week goed te voelen? Later dit jaar kunnen ik en mijn collega's deelnemen aan de WRAP.

3. Hoe ik er de komende tijd mee om wil gaan, heb ik deels hiervoor al beantwoord. Ik hoef het niet te agenderen. Ik kan de WRAP nog niet zelf geven maar ik kan en zal wel delen ervan gebruiken. Zoals ik mijn collega heb zien doen. Ik denk dat ik dus niet per se de hele WRAP hoef aan te bieden maar dat ik kan aansluiten bij een fase waar iemand in zit. Soms, als ik overvol zit, pas ik dat zoeken naar dat goede gevoel bewust toe; dan ga ik 's avonds een uur lopen om mijn hoofd leeg te maken en de spanning weg te wandelen. Of ik bekijk iets grappigs op mijn mobiel voor het slapen gaan.

Wat me in de WRAP ook aanspreekt, is dat er verschillende manieren zijn om iemand een WRAP te laten maken. Als die niet zo'n schrijver is, of het Nederlands niet echt machtig, kun je hem of haar laten knippen en plakken uit een tijdschrift. Zoals ik zelf heb gedaan tijdens mijn stage bij het Herstelbureau: hoe ziet jouw goede gevoel er uit? We mochten er ook woorden bij schrijven. Vrienden. Strand. Muziek. Etc. Op school hebben we in groepen foto's van ons Goede gevoel moeten maken. Alleen dat proces zelf gaf al een vrolijk gevoel. Ook wordt er soms gewerkt met (symbolische) spulletjes in een koffertje – letterlijk. De WRAP is in de kern dus een heel eenvoudig instrument, laagdrempelig en super praktisch, en dat is ook meteen de kracht en schoonheid ervan.

Het verbaast me dan ook niet echt dat de WRAP furore heeft gemaakt en ik zie zelfs benaderingen die er op geïnspireerd lijken te zijn, zoals de cursus [Zicht op herstel](#) van De Hoofdzaak in Alkmaar. Bij die methodiek kun je zelf een tijdsperiode kiezen – bijv. de middelbare school – en m.b.v. een soort grafiek in beeld brengen waar de ups en downs zaten, hoelang die duurden en wat de aanleiding (trigger) was. Op die manier kreeg je zicht op (de patronen in) je eigen herstelproces en inzicht in welke invloed je daar zelf op kunt hebben; welke waarden belangrijk voor je zijn en hoe je je eigen keuzes kunt maken, en dus beter trouw kunt blijven aan jezelf.

Een ander voorbeeld zag ik tijdens een gespreksgroep op mijn werk. Daar toonde iemand met een bipolaire stoornis een methode voor zelfrapportage (de *Life Chart Methode* van KenBis³). Hij toonde een mini ringbandboekje, met behulp waarvan hij het verloop van zijn stemmingsstoornis in beeld kon brengen. Daarmee kon hij zijn scores door de tijd vergelijken, met de oorzaken erbij. Het hielp hem enorm. Het gaf hem rust. [*Latere toevoeging, d.d. 25/05*: Ook in de categorie zelf-monitoring; er is recent een G-Moji app ontwikkeld, die vroegtijdig psychische klachten helpt opsporen bij jongeren. Op die app kunnen ze elke dag met emoticons invullen hoe ze zich voelen, en zo kunnen ze zien hoe het met ze ging gedurende een bepaalde week of maand. Dat levert meer info op dan een wekelijks gesprekje met een psycholoog want ze kunnen zo hun emoties

² In 1997 ontwikkeld door Mary Ellen Copeland.

³ Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen.

koppelen aan gebeurtenissen en aldus hun eigen patronen ontdekken; kwam een slecht gevoel bijv. doordat ze te lang op social media zaten? Of doordat ze steeds met een bepaalde persoon waren omgegaan? Natuurlijk is zo'n app daarmee nog geen WRAP (geen vroege waarschuwing of crisisplan o.i.d.) maar het helpt wel patronen blootleggen, wat weer helpt om zelf de regie te nemen – en daarmee vaker een goed gevoel te realiseren.]

4. Hoe heeft de WRAP me geholpen bij mijn ontwikkeling? Als persoon niet; Ik ben de laatste jaren gelukkig weer in rustig vaarwater, dus ik voel momenteel geen acute behoefte aan een WRAP voor mezelf. Van “een rol als cliënt” is geen sprake. Natuurlijk heb ik zo mijn ups en downs maar ik ben redelijk stabiel en beter in staat dan ooit om mijn grenzen te bewaken en zelf de regie te nemen. Ik ben geland in een baan die ik ontzettend leuk vind en dat geeft veel energie!

Maar als professional heeft de WRAP me zeer zeker wél geholpen en zál hij me ook nog gaan helpen. Ik waardeer de eenvoud, de helderheid, het zelf kunnen bepalen. Het is in die zin een prachtig en simpel instrument om iemand de eigenaar te helpen worden van zijn eigen herstel. Zónder dat daarvoor één of ander ingewikkelde diagnose gesteld moest worden, met alle stigma's en zwaar gedoe van dien. “Om een eigen verhaal te kunnen maken is het noodzakelijk los te komen van de algemene opvattingen binnen en over de psychiatrie.”⁴ Zie wat dat betreft ook Seligman, Van Os en de HEE-principes.

Een **leerpunt** voor mij is dat ik – ook al gaat het nu dan goed – beter wil omgaan met mijn tijd; ik merk dat ik daar in een spagaat kom; ik heb diverse dingen op mijn bordje; GGZ-NHN, Howie, vrienden/familie, verslagen en reflecties voor mijn portfolio en mijn extra e-projectje dat ik voor de studie doe. Daar ga ik tijdens de cursus bij het Herstelbureau een WRAP voor schrijven.

Afijn, dit alles om uit te leggen waarom ik het belangrijk vind. Het hoort in een cluster van HOZ, de *Vier vragen* en de HOI – en met de HOI werken mijn collega's van de Herstelwerkplaats in Hoorn al. Komt ook mijn kant op.

NB: Einde van de onderwerpen, tenzij je de facultatieve surplus kopij hieronder wilt lezen

⁴ Dienne Boertien, Marianne van Bakel & Jaap van Weeghel, *Wellness Recovery Action Plan in Nederland — Een herstelmethode bij psychische ontwrichting*, (MGv jaargang 67, nummer 5, juli 2012, p. 277)

NB: Dit verhaal gaat over een nieuwe intake-methode bij GGZ-NHN en is dus geen reflectie waarin ik persoonlijke gevoelens of ervaringen heb verwerkt. Ik vertel wél waarom ik het relevant vind voor mijn toekomstige praktijk.

B.4. – De herstel ondersteunende Intake (HOI)

Kern in het kort

De HOI is een intakegesprek waar naast een psychiater of klinisch psycholoog ook een ervaringsdeskundige bij betrokken is. De focus ligt daarbij niet zozeer op het stellen van een klassieke diagnose – daarvoor wordt een vooraf ingevulde vragenlijst gebruikt – maar op de kracht van de cliënt en wat die nodig heeft, namelijk een persoonlijke of herstelgerichte diagnose. Typerend voor de HOI is dus de gelijkwaardige verhouding tussen de professionals en de cliënt. De regie voor de behandeling wordt nadrukkelijk bij de cliënt gelegd.

Waarom voor mij van belang in mijn toekomstige praktijk?

Ik vind het leuk en relevant om dit onderwerp buiten het curriculum om op te nemen in mijn Visietoets. Als signalement, nieuwigheidje en extraatje. De HOI wordt momenteel als pilot toegepast bij GGZ-Noord-Holland-Noord in Hoorn maar de bedoeling is dat hij wordt geïntroduceerd bij alle vestigingen in heel Noord-Holland. Mijn herstelwerkplaats staat ook op de nominatie.

Hoe zit zo'n HOI-gesprek in elkaar?

Om tot een persoonlijke diagnose te komen, gaat de HOI uit van de vier basisvragen van psychiater Jim van Os⁵, zie ook Tabel 2 hieronder.⁶ De uitkomst van het gesprek is vaak dat cliënten gebaat zijn bij andere hulp dan een specialistische GGZ-behandeling. Die hulp krijgen ze vooral via de herstelwerkplaats en eHealth.

Tabel 2. Elementen van diagnose in de vragende wijs

Vraag	Doel	Instrument
Wat is er met je gebeurd?	Klachten plaatsen in context van verhaal en levensgeschiedenis van patiënt	Belangstelling, geen preconcepten in hoofd
Wat is je kwetsbaarheid en je weerbaarheid?	Symptomen analyseren als indicatoren van kwetsbaarheid en weerbaarheid	Digitale zelfkwantificatie van emoties en context in het dagelijks leven
Waar wil je naar toe?	Vertaling maken naar fase-gebonden proces van adaptatie en eigenaarschap	Begrip van herstel
Wat heb je nodig?	Vertaling maken naar zorgbehoeften	Camberwell Assessment of Need (of vergelijkbaar)

Het idee er achter en de rol van de ervaringsdeskundige

Uit onderzoek bleek dat veel cliënten het gevoel hebben dat de behandelaren bepalend zijn voor de besluitvorming en dat ze daarin zelf weinig invloed hebben. Daarom is de regie nu bij de cliënt gelegd. Mede daarom is de inbreng van een ervaringsdeskundige een belangrijk onderdeel van de HOI.⁷

⁵ Van Os neemt dus afstand van de klassieke benadering van het afvinken van de standaard vragenlijstjes om al doende tot één van de 400 DSM-diagnoses te komen. Bij hem is dus niet het diagnosepalet van de DSM leidend, maar de problematiek en de behoeften van de individuele cliënt. Daarmee sluit hij met zijn denkwijze nauw aan bij Seligman. Om van klachten naar krachten te komen, is het volgens Seligman namelijk onder meer nodig "om (...) een classificatie van sterktes te ontwikkelen (VIA Strengths Test) als tegenhanger DSM-5." Zo beschrijft Van Os in zijn boek *Persoonlijke diagnostiek in een nieuwe GGZ - De DSM-5 voorbij!* de invloed "van het vaak verkeerde DSM-denken op de zorg, de instellingen, het bestuur, de politiek en de verzekeraars." Hij vreest dat de "DSM-isatie" van de psychiatrie tot een soort staatspsychiatrie leidt (*ontleend aan dit stuk over dat boek*).

⁶ Bron: [Tijd voor een Nieuw Stelsel van Vragende Diagnostiek voor Psychotische Stoornissen \(en alle andere psychopathologie\)?](#), Jim van Os, Hoogleraar Psychiatrie, Maastricht UMC.

Voor cliënten blijkt dat heel goed te werken: eindelijk iemand die herkent waar ze mee zitten, omdat hij het zelf ook heeft meegemaakt en daar ook open over is. Ze voelen zich meer gehoord. Dat geeft hoop en vertrouwen. De ervaringsdeskundige luistert goed, probeert aan te voelen waar iemand staat en waar iemand behoefte aan heeft. Van daaruit probeert hij de cliënt op zijn eigen krachten te wijzen, bijvoorbeeld op iets waar deze trots op kan zijn. Voor dit stukje heb ik een [filmpje over de HOI](#) bekeken, waarin een cliënt zegt: “Als je mensen laat doen waar ze goed in zijn en ze daarin laat ontwikkelen, daar groeien ze zo enorm van. Dan lijkt het wel of je psychische problemen naar de achtergrond verdwijnen. (...) Mijn rugzak wordt niet minder vol, maar wel beter te dragen.” Die (voormalige) cliënt zegt ook: “Er is een veel gelijkwaardiger contact.” En over eigen regie: “Je bent de hoofdpersoon in je eigen film, en zo hoort het ook.”

Waar vindt de HOI plaats?

Op een herstelwerkplaats: een huiselijke locatie waar mensen na de intake terecht kunnen om zelf aan hun psychische herstel te werken. Ze worden daar opgevangen door ervaringsdeskundigen, die allerlei activiteiten organiseren en begeleiden zoals contactgroepen voor lotgenoten, modules specifiek gericht op herstel en yogagroepen. Het streven is de eigen weerbaarheid te vergroten: gericht op krachten, niet op klachten. Daarnaast worden er eHealth modules aangeboden, waar mensen zelf mee aan de slag kunnen.

Resultaten

Het voordeel voor GGZ-NHN van de nieuwe aanpak is dat in de pilotregio de doorstroom naar de specialistische GGZ (SGGZ) flink is verminderd (met 40 procent). Mede dankzij de HOI-aanpak slonk de wachttijd van vier maanden dit voorjaar, naar nog maar twee weken op dit moment in sommige teams.

Het aardige vind ik dat de HOI veel raakvlakken heeft met de andere onderwerpen in mijn Visietoets: niet de klassieke diagnose is leidend, maar de kracht van de klant, die daarin dus de regie heeft. Eén van die methodes is bijv. de HOZ met o.a. de *attitude van hoop en optimisme*. Of met: *Herkent en stimuleert het benutten van de eigen kracht van de cliënt*. PP-grondlegger Martin Seligman heeft het over: geen klachten maar krachten. De verbinding zit hem bij dit alles natuurlijk in het uitgaan van eigen kracht en de vraag: Wat heb je nodig?

Wat dat betreft – toch nog een persoonlijke toets – denk ik dat ook instanties als het UWV hier wat van zouden kunnen leren: eigen regie, uitgaan van persoonlijke kracht. Dat heb ik echt enorm gemist. Het was niet: wat heb jij nodig maar: wat hebben *wij* nodig? Systeem eerst, dan de cliënt.

⁷ Bij GGZ-NHN zijn er inmiddels 30 actief (en eigenlijk zijn er meer nodig).

C. Slot en conclusies

Wat zijn mijn voornemens voor de komende tijd?

Wat dat betreft zit ik een beetje in een dubbele situatie; omdat ik al tijdens mijn stage bij het [Herstelbureau](#) betaald werk heb gevonden bij de [Herstelwerkplaats in Schagen van GGZ-NHN](#), is mijn baan daar tegelijkertijd mijn stageplek.⁸ Hoe tof kan het zijn?! Vandaag – 5 mei – ben ik daar vier weken in dienst. Drie dagen in de week trouwens. Omdat ik mijn opleiding af wil maken, ga ik dus gewoon door met mijn studie, en kom ik ook gewoon mijn studieverplichtingen na. Dat betekent dat ik van mijn werkervaringen bij de Herstelwerkplaats verslag zal doen alsof het mijn stageplek was. Ik blijf dus contact onderhouden met mijn HTH-coach en ik kom ook gewoon naar de terugkomdagen.

Verder ligt de prioriteit natuurlijk bij inwerken en ingewerkt worden: vertrouwd worden met de organisatie: hoe is de werkwijze, wat is het aanbod, welke systemen? Met de zomer(vakantie) in zicht, word ik nu klaargestoomd om bepaalde groepen te kunnen draaien. Ik heb de afgelopen week samen met een andere nieuwe collega een groep gedraaid, onder toezien van een ervaren collega, die daar overigens erg tevreden over was. Ik gebruikte daar o.a. wat ik heb opgestoken bij mijn stage bij groepen bij de Herstelwerkplaats: laat de dynamiek van de groep het werk doen, stuur niet te actief. Ook pas ik natuurlijk de techniek van de open vragen toe en LSD.

Hoe ga ik om met die switch, hoe ga ik dat aanpakken?

Ik heb nieuwe persoonlijke leerdoelen geformuleerd. Tevens heb ik een collega die coach wil zijn en die de voortgang met me wil bespreken, vanuit Howie blijft Bea natuurlijk mijn coach. Overigens fungeren voorlopig ál mijn al mijn collega's als coach, en aan hun vraag ik ook dagelijks feedback. Mijn nieuwe doelen zijn:

1. Goed voor mezelf zorgen, grenzen bewaken. Combi van baan en opleiding is best pittig, merk ik;
2. Mezelf tijdens het dagelijkse rondje te laten zien, te vertellen wat ik voel, ervaar en moeilijk vind;
3. Met alle collega's een goede persoonlijke band te ontwikkelen. Hoe: tijdens het dagelijkse contact.;
4. Gestructureerd en gedisciplineerd blijven werken. Mapjes op de computer, dagelijks verslag leggen.
5. Een soort van slapend doel; ergens voel ik ook een [bruggenbouwer](#) in mezelf. Zo ben ik van plan om een gesprek te vragen bij mijn UWV-man in Alkmaar, die niet in mij geloofde (stigma), niet geloofd in de potentie van het vak en dus de opleiding niet wilde financieren. Deels uit een behoefte aan rehabilitatie maar vooral ook omdat ik graag wil dat hij er iets van leert. Dat hij vrij veel macht en dus invloed heeft op het leven van mensen, en de kant die dat leven uitgaat. Best een verantwoordelijkheid.
6. Blijven werken aan [persoonlijke ontwikkeling](#); in dat licht werk ik aan een projectje over online behandeling. Aanleiding: [CZ dwingt ggz-instellingen om digitale behandelingen aan te bieden](#). De intro: "Zorgverzekeraar CZ gaat van aanbieders in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) eisen dat ze een deels digitale behandeling aanbieden. Zo wil de verzekeraar de lange wachtlijsten in de ggz terugdringen." Wat betekent dit (op termijn) voor ons als ervaringsdeskundigen? Krijgen wij ook te maken met online zorg? Wordt bijvoegsel bij portfolio.

Conclusie

Ja, professionaliteit... Ik denk dat ik als persoon zeker stappen voorwaarts heb gemaakt. Het curriculum biedt vele aanknopingspunten. Ik merk dat met name de WRAP erg gewaardeerd is. Voor mij draait het vooral om de HOZ-principes; wat heb je nodig, eigen regie en kracht en: de cliënt bepaalt tempo. De WRAP verbindt deze aspecten op een simpele, heldere en praktische manier, misschien vandaar de populariteit. Aangevuld met geloof, hoop, positiviteit en de wetenschap: ik sta er niet alleen voor. Zie o.a. de HOI.

Ik merk dat het vak me ergens ook grijpt. Ten eerste omdat het om mensen draait en omdat ik een kans krijg om iets voor iemand te betekenen. Om iets aan zijn/haar bewustzijn en zelfinzicht toe te voegen. Ten tweede omdat het iets activistisch in me wakker maakt. Dat komt vooral door mijn ervaring met het UWV. Dat stukje in me gaat om gehoord, gezien en gerespecteerd worden. *Er mogen* zijn. Ik kom in opstand tegen het feit dat ik, als vrij, autonoom, welwillend en positief individu, na een heftig herstelgevecht fijn gewreven word door onpersoonlijke systeemmolens die geen weet hebben, of *willen* hebben van wie ik bent en waar ik voor sta. Waarom? Omdat het systeem dat zo bepaalt. Tijdens mijn stage sprak ik o.a. Joep Vesters, die als ED bij UWV Werkbedrijf werkt, waar hij gewoon zijn eigen kwetsbaarheid meebrengt; tot opluchting van zijn collega's: wow! Dat mag dus. Van hem begreep ik dat hij de [menselijke maat, de menselijkheid](#) weer in de organisatie terugbracht. Dat vond ik prachtig; in hoeveel organisaties zijn doelstellingen en prestatie-indicatoren niet belangrijker dan de menselijke maat? Zie eventueel ook [deze reflectie](#).

⁸ Ik heb toen met mijn coach bij het Herstelbureau en met die bij Howie een [eindgesprek](#) gehad of en in hoeverre ik mijn [stagedoelen](#) heb gerealiseerd.